

昼食お弁当 **メニュー表**



※令和8年4月1日より料金が変わります。

ミックス弁当 : 小ご飯570円、中ご飯600円、大ご飯620円 (おかずのみ 520円)

プチ弁当 : 500円 (おかずのみ 450円)、がつり弁当 : 620円

ご注文は、8:00～9:30までをお願いします

- ◎ 天候により、魚の種類が変わることがあります。
- ◎ アレルギーのある方は、お受けできません。
- ◎ 数に限りがありますので、ご注文できない場合があります。ご了承ください。

日付	曜日		ミックス弁当				プチ弁当					
7/6	月	主菜	牛肉コロッケ 鯖の甘辛煮				牛肉コロッケ					
		副菜	そうめん・ほうれん草の胡麻和え・マカロニサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	847 Kcal	タンパク質	22.0 g	脂質	18.6 g	炭水化物	137.9 g	塩分	6.9 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	574 Kcal	タンパク質	12.0 g	脂質	13.4 g	炭水化物	94.3 g	塩分	5.2 g
7/7	火	主菜	豚の生姜焼き アジの塩焼き				アジの塩焼き					
		副菜	里芋の煮物・春雨胡麻酢和え・ぜんまい炒め煮									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	852 Kcal	タンパク質	27.1 g	脂質	31.7 g	炭水化物	107.0 g	塩分	3.7 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	473 Kcal	タンパク質	16.8 g	脂質	9.5 g	炭水化物	75.1 g	塩分	2.9 g
7/8	水	主菜	鶏の唐揚げ サバのみりん焼き				鶏の唐揚げ					
		副菜	ミートボールの煮物・きんぴらごぼう・ポテトサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	891 Kcal	タンパク質	29.4 g	脂質	31.1 g	炭水化物	115.3 g	塩分	3.4 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	640 Kcal	タンパク質	19.8 g	脂質	25.2 g	炭水化物	77.8 g	塩分	2.6 g
7/9	木	主菜	ミートローフ 鱈フライ				鱈フライ					
		副菜	じゃが芋の煮物・春雨のチャブチェ・胡瓜の酢味噌和え									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	914 Kcal	タンパク質	26.3 g	脂質	29.8 g	炭水化物	125.5 g	塩分	6.8 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	637 Kcal	タンパク質	16.0 g	脂質	19.0 g	炭水化物	93.8 g	塩分	5.3 g
7/10	金	主菜	鶏肉の胡麻味噌照り焼き 赤魚揚げ煮				鶏肉の胡麻味噌照り焼き					
		副菜	南瓜の煮物・ひじきの炒り煮・カニサラダ									
		ミックス 栄養成分	エネルギー	859 Kcal	タンパク質	26.3 g	脂質	28.1 g	炭水化物	119.1 g	塩分	5.0 g
		プチ 栄養成分	エネルギー	561 Kcal	タンパク質	18.0 g	脂質	17.1 g	炭水化物	80.6 g	塩分	3.4 g

社会福祉法人 清樹会 **ブライighthouse住吉**

〒880-0121

宮崎市大字島之内字伊鈴山10243番地3

TEL 0985-62-5255

FAX 0985-62-5266

MAIL bighthouse@siren.ocn.ne.jp

